

第2節 ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

7. こどもの健康

【取組の方向性】

乳幼児・学齢期からの健康づくりや規則正しい生活習慣は、生涯の健康の基礎となります。子ども自身が正しい知識を持ち、自分で考えて行動を選択できるような健康教育、食育の推進、身体活動の推進に取り組めます。

また、家庭、地域、学校とも連携し、子どもたちが健やかに成長していくことのできる地域づくりにも取り組んでいきます。

【市民の取組】

- 早寝、早起きをして、朝ごはんを食べよう
- 間食は時間と量を決めて、食べ過ぎないようにしよう
- 家族や友人との食事を楽しもう
- 自分の心と体に関心を持ち、遊びやスポーツを通して体を動かそう
- 主食・主菜・副菜を組み合わせ、1日3食の規則正しい食習慣を心がけよう
- 喫煙や飲酒について正しい知識を持ち、適切な行動で自分を大切にしよう

【市の取組】

取組内容	担当課
生活習慣、身体活動、飲酒、喫煙、薬に関する正しい情報提供・知識の普及 (ホームページ・市報・健康教室等)	すこやか子育て課 学校教育課
栄養相談・料理教室・各種健康教室の開催 (両親学級・離乳食実習・食育教室・防煙教室等)	すこやか子育て課
小中学校での食に関する指導	管理課 学校教育課
食育・地産地消推進計画の推進	農林課
運動イベントの開催	社会教育課

【関係団体との連携】 取組を推進するため、関係団体と協力・連携していきます

教育機関、幼児施設、南陽市東置賜郡医師会、南陽市東置賜郡歯科医師会、南陽・東置賜地区薬剤師会、南陽市食生活改善(母子保健)推進員連絡協議会、山形県栄養士会、地区長会、地区公民館、南陽市スポーツ協会、置賜保健所

【評価指標】

項 目		現状値	目標値	目標値 根拠
小学生の肥満者 (肥満度 20%以上) の割合	男子	14.4%※1	減少	県準拠
	女子	10.0%※1	減少	
中学生の肥満者 (肥満度 20%以上) の割合	男子	14.2%※1	減少	市独自
	女子	9.4%※1	減少	
児童・生徒の朝食欠食率	小学6年生	14.1%※2	10.0%	県準拠
	中学3年生	17.1%※2	10.0%	
小学生のスポーツ実施率 (1日60分以上)	男子	57.2%※3	60.0%	
	女子	37.8%※3	60.0%	

※1 令和5年度学校保健統計調査

※2 令和5年度全国学力・学習状況調査

※3 令和4年度山形県スポーツ推進計画数値目標の進捗状況

8. 女性の健康

【取組の方向性】

女性はライフステージに応じて、心と体が大きく変化します。女性の健康づくりは、個々の健康や生活の質の向上のみならず、次世代の育成など社会全体の健全な発展に大きく寄与します。ライフステージごとにセルフケアの観点を入れながら、生涯に渡る健康づくりに繋がる取り組みを進めます。

【市民の取組】

<input type="checkbox"/> 自分の適正体重を知り、定期的に体重を測ろう
<input type="checkbox"/> 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を心がけよう
<input type="checkbox"/> 今よりも10分(1,000歩)多く歩こう
<input type="checkbox"/> 骨粗しょう症検診や婦人科検診を受けよう
<input type="checkbox"/> 女性ならではの健康づくりについて知り、セルフケアに取り組もう

【市の取組】

取組内容	担当課
健康増進に関する正しい情報提供・知識の普及 (ホームページ・市報・健康教室等)	すこやか子育て課
乳がん、子宮頸がんに関する情報提供・知識の普及	
婦人科検診の推進	
栄養相談・料理教室・各種教室の開催 (両親学級・離乳食実習等)	
検診における骨粗しょう症検診の実施・推進	
健康教室等での骨密度測定	すこやか子育て課 社会教育課
健康教室・各種教室の開催	

【関連団体との連携】 取組を推進するため、関係団体と協力・連携していきます

南陽市東置賜郡医師会、南陽・東置賜地区薬剤師会、南陽検診センター、南陽市スポーツ協会、地区長会、地区公民館、置賜保健所

【評価指標】

項 目	現状値	目標値	目標値 根拠
20～30 歳代女性のやせの者の割合	16.7%※1	15.0%	県準拠
運動習慣のある者の割合（女性）	25.8%※1	40.0%	
1 日の歩数の平均値（女性）	5,175 歩※1	7,100 歩	国準拠
妊娠中の女性の飲酒割合	0%※2	0%	県準拠
妊娠中の女性の喫煙率	0%※2	0%	
生活習慣病のリスクを高める量を飲酒して いる者の割合（20 歳以上の女性）	11.4%※1	6.4%	
骨粗しょう症検診受診率	7.4%※3	15.0%	

※1 令和6年度市民アンケート

※2 令和5年度母子保健事業実施状況等調査

※3 令和5年度検診実績

9. 高齢者の健康

【取組の方向性】

高齢者が健康づくりに取り組むことは、身体機能を維持し、慢性疾病の予防や管理、介護予防に繋がります。

また、少子高齢化と生活の多様化で人々の繋がりが希薄化するなか、人と人が繋がり、住民一人一人の暮らしと生きがい、地域をともに創っていく「地域共生社会」の実現と、住まい・医療・介護・予防・生活支援が一体的に提供される「地域包括ケアシステム」の推進にあたっては、社会との繋がりは切り離せません。個々の身体的健康のみならず、社会参加にも繋がりをを持たせることで、地域全体での健康づくりに取り組みます。

【市民の取組】

- | |
|--|
| <input type="checkbox"/> 自分の適正体重を知り、定期的に体重を測ろう |
| <input type="checkbox"/> 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上、毎日取り入れよう |
| <input type="checkbox"/> 80歳で20本以上の自分の歯を保とう |
| <input type="checkbox"/> 年齢や体力に合わせた活動を見つけ、活動の機会を広げよう |
| <input type="checkbox"/> おくすり手帳を活用し、薬の管理をしよう |

【市の取組】

取組内容	担当課
健康増進に関する正しい情報提供・知識の普及 (ホームページ・市報・健康教室等)	すこやか子育て課
栄養相談・料理教室・各種教室の開催	
食生活改善推進員の養成と活動支援	
健(検)診の推進、健(検)診結果を踏まえた健康相談	
医療費適正化事業の推進	
管理栄養士による訪問指導	福祉課 すこやか子育て課
高齢者の保健事業と介護予防事業の一体的実施事業	
8020運動の普及啓発	福祉課 社会教育課
高齢者の社会参加の促進	

【関係団体との連携】 取組を推進するため、関係団体と協力・連携していきます

南陽市東置賜郡医師会、南陽市東置賜郡歯科医師会、南陽・東置賜地区薬剤師会、地域包括支援センター、高齢者サロン、南陽市社会福祉協議会、南陽市食生活改善（母子保健）推進員連絡協議会、山形県栄養士会、地区長会、地区公民館、歯科衛生士会、置賜保健所

【評価指標】

項目		現状値	目標値	目標値根拠
BMI 20 以下※2 の高齢者の割合	男性	14.2%※1	13.0%	県準拠
	女性	29.9%※1		
いずれかの社会活動（就学・就労含む）を行っている者の割合（65 歳以上）		52.7%※1	57.0%	市独自

※1 令和6年度市民アンケート

※2 BMI20以下：低栄養の目安 BMI（Body Mass Index 体格指数）：体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

年齢	目標とするBMIの範囲	低栄養傾向
65歳～74歳	21.5～24.9	≤20
75歳～	21.5～24.9	≤20

